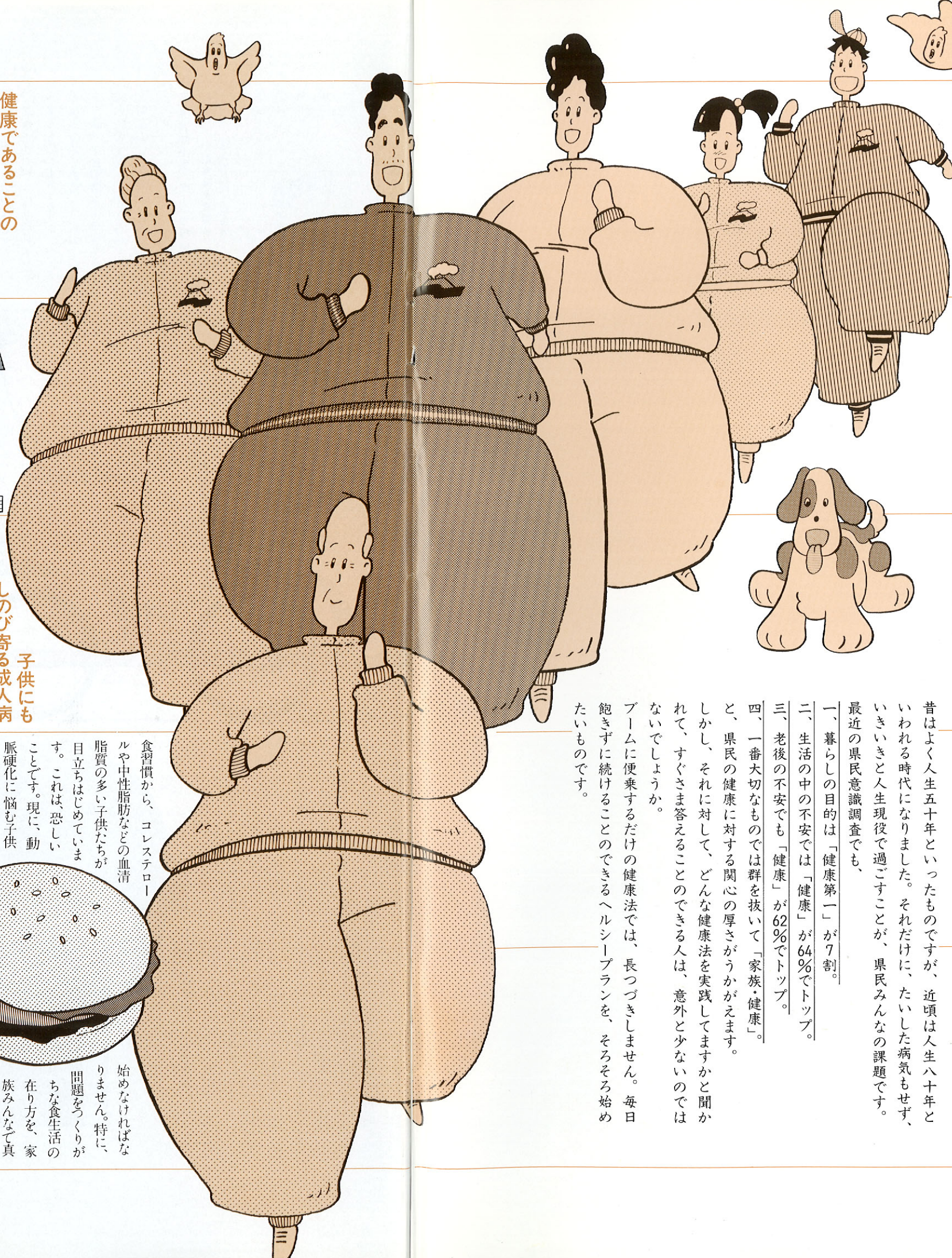


# 人生八十年の県民健康づくり

## 暮らしのながのヘルシープラン。



昔はよく人生五十年といったものですが、近頃は人生八十年といわれる時代になりました。それだけに、たいした病気もせず、いきいきと人生現役で過ごすことが、県民みんなの課題です。最近の県民意識調査でも、

- 一、暮らしの目的は「健康第一」が7割。
  - 二、生活の中の不安では「健康」が64%でトップ。
  - 三、老後の不安でも「健康」が62%でトップ。
  - 四、一番大切なものでは群を抜いて「家族・健康」。
- しかし、それに対して、どんな健康法を実践してますかと聞かれて、すぐさま答えることのできる人は、意外と少ないのではないのでしょうか。
- ブームに便乗するだけの健康法では、長つづきしません。毎日飽きずに続けることのできるヘルシープランを、そろそろ始めたいものです。

### 健康であることこの条件とは？

自信を持って、「健康です」と言えるための条件を、単に病気でないという意味から、もっと積極的に考えていくと、体の面だけでなく、心の働き。つまり、メンタルな面を無視するわけにはいきません。WHO(世界保健機構)は、

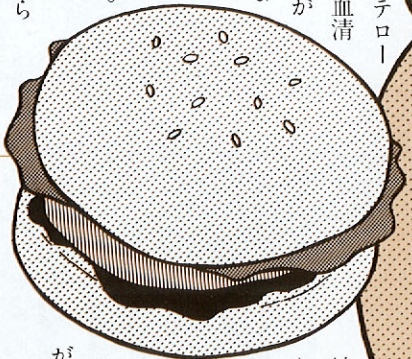
- 1、身体的
- 2、精神的
- 3、社会的

と、この三つが健全に保たれて、はじめて健康であると定義しています。つまり、自分で自分の心身をバランス良くコントロールできるのが、健康の条件と言えないでしょうか。

### 子供にもしのび寄る成人病

高齢化すると、どうしても病気にかり易くなります。しかし問題なのは、成人病が急速に増加し、それが中高年層だけでなく、若年層にまでひろがる気配を見せていることです。最近では、肉類中心の

食習慣から、コレステロールや中性脂肪などの血清脂質の多い子供たちが目立ち始めています。これは、恐ろしいことです。現に、動脈硬化に悩む子供が増えています。ですから、成人病の予防は子供の時から始めなければなりません。特に、問題をつくりがちな食生活の在り方を、家族みんなが真剣に見直す必要があります。



STORE



ご存知ですか。知っているとベンリ……

### 住民健康支援情報システム

市町村住民の集団健康診断の情報処理システム

市町村が中心となって行っている健康診断活動にコンピュータを取り入れて、きめ細やかでしかもスピーディなものにしたのが「地域住民健康支援情報システム」です。

県健康センターにホスト・コンピュータを設置。市町村や保健所の端末機とオンライン化することで、集団健康診断の結果は直ちにホスト・コンピュータに送りこまれるほか、住民が要望すれば、そのつど自らのカルテを出してもらうこともできます。これによって、健診結果の整理が即座にでき、成人病予防や積極的な健康づくりについて、医師や保健婦は個別に適切なアドバイスができるようになりました。

当面、球磨村、天水町、横島町などをオンラインで結び、今年中には十一市町村に広げ、64年度までには98市町村全部に端末機を置いて、全域オンライン化する予定です。どうぞ、ご利用ください。